

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Ausdrucks- und Schreibweisen	9
Psychosoziale Determination	11

Selbstverteidigung

Prinzipielle Grundlagen	15
A Rechtes Festhalten beim Handgeben	20
B Rechtes Festhalten am rechten Unterarm	31
C Rechtes Festhalten am linken Unterarm	40
D Beidhändiges Festhalten am rechten Unterarm	46
E Beidhändiges Festhalten an beiden Unterarmen	54
F Beidhändiges Festhalten von hinten an beiden Unterarmen	61
G Rechtes Festhalten am Revers	64
H Rechtes Festhalten am linken Revers	82
I Beidhändiges Festhalten am Revers	86
J Rechtes Festhalten an der linken Schulter von vorne	108
K Rechtes Festhalten an der rechten Schulter von vorne	110
L Rechtes Festhalten an der rechten Schulter von hinten	112
M Rechtes Festhalten an der linken Schulter von hinten	116
N Beidhändiges Würgen am Hals von vorne	122
O Beidhändiges Würgen am Hals von hinten	132

P	Umklammerndes Würgen am Hals von vorne	136
Q	Umklammerndes Würgen am Hals von hinten	140
R	Umklemmern des Oberkörpers, einschließlich der Arme von hinten	164
S	Umklemmern des Oberkörpers, ohne Einschluss der Arme, von hinten	170
T	Rechtes Festhalten am linken Ohr von vorne	172
U	Rechtes Festhalten an den Haaren von vorne	178
V	Rechtes Festhalten an den Haaren von hinten	180
W	An eine Wand pressendes Würgen am Hals von vorne	182
Y	Würgen am Hals bei Sitzen auf dem liegenden Opfer in Rückenlage	190
Z	Geschleiftes Umklammern der Oberarme mit Fixierung des Kragens	196

Anhang

Glossar	200
Kubayamashi-Do – Schule	204
Der Autor	206
Literatur-Empfehlungen	I – VI